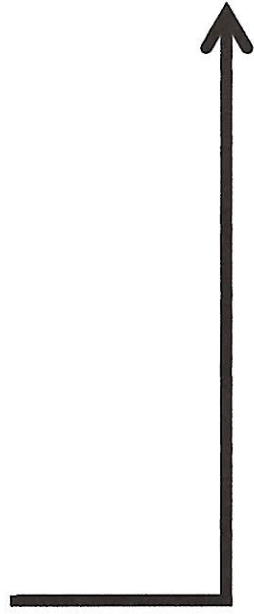


- ★包丁の使い方と切り方について復習をかねて実践してみよう。
- ★りんごの皮を写真のようにむく練習をしてください。

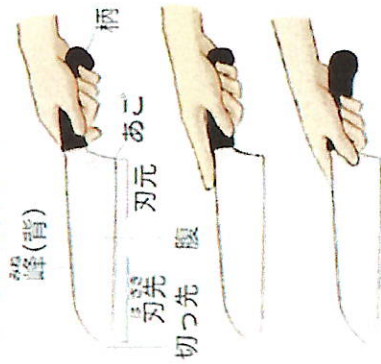


切る

食べやすさ、加熱しやすさ、調味料の染み込みやすさ、できあがりの美しさなどを考えて、適切な切り方をします。

包丁の使い方

●包丁の持ち方



柄の付け根を、しっかり持つ。

一般的な持ち方

刃先や切っ先で切るときに、切りやすい。

かたい物を切ったり刃元を使ったりするときに、切りやすい。

●食品の押さえ方

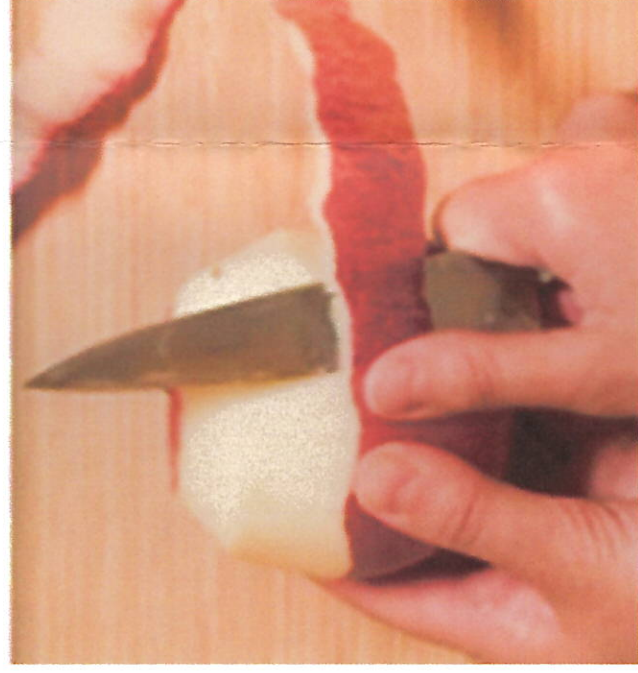


指先を丸めて食品を押さえる。指の関節に包丁の腹を沿わせ、押さえた手をすらすら切る。



●姿勢

まな板の正面に立ち、右足を少し後ろにして斜めになる。



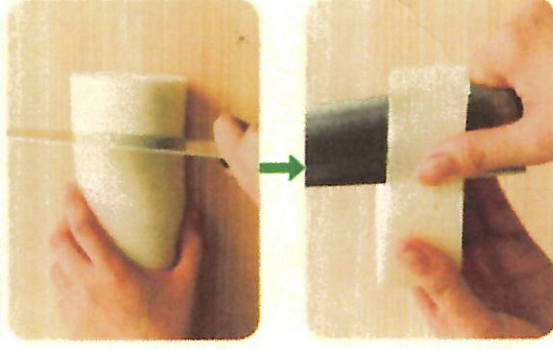
りんごがなければ、じゃがいもや大根、にんじんでも良いです。

●包丁の種類



野菜のいろいろな切り方

●輪切り



皮をむく。

いろいろな切り方ができるようになりたいな。

●いちよう切り



さらに縦半分に切る。端から切る。

●半月切り



縦半分に切る。

●せん切り



少しずらずらして重ね、端から細く切る。

●小口切り



●くし形切り



●乱切り



●ささがき



●たまねぎのみじん切り



根元を少し残して、縦に細かく切り込みを入れる。



横から包丁を入れ、2、3か所に切り込みを入れる。



端から細かく切る。



安全+

包丁を使うときの注意

- 運ぶときは、バットなどにのせて運ぶ。
- 包丁の受け渡しをするときは、調理台の上に置いて渡す。
- 使い終わったら、調理台の上に置いたままにせず、すぐに所定の場所にかたづけ。